



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

augustus 2020

Inhoud:

- Start seizoen 2020-2021
- Afspraken
- Communicatie
- Instroom
- Wedstrijden
- Digitale kick-off ouders
- Kromme Rijn
- Vakanties en vervallen trainingen

Volg ons ook op:



Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ



@zwemlustdh_WZ



Start seizoen 2020-2021

Yes, we mogen weer beginnen!

In de mail zit de groepsindeling voor de start van het seizoen 2020-2021. Er zijn alleen kleine wijzigingen in de groepsindeling ten opzichte van vorig seizoen. Doordat het seizoen vorig jaar op een abrupte manier is geëindigd en niet iedereen gezwommen heeft

gaan wij rond de herfstvakantie de groepsindeling opnieuw bekijken. Voor de instroom groep staat verderop in deze nieuwsbrief wat aanvullende informatie.

De start van het seizoen is anders dan normaal. Voorlopig is nog niets vanzelfsprekend. Gelukkig kunnen we op dit moment wel trainen en zijn er plannen voor wedstrijden. De trainers hebben weer zin om trainingen te geven en wij hopen dat jullie weer zin hebben om te zwemmen.

Vanaf maandag 31 augustus starten we volgens het reguliere zwemschema. We starten alleen met zwemtrainingen. In een later stadium bekijken we of de [landtrainingen](#) weer kunnen opstarten.

Afspraken m.b.t. Corona

Ook nu is het belangrijk om ons aan de afspraken en regels te houden om verdere verspreiding van het Coronavirus tegen te gaan. Ten opzichte van het einde van het vorig seizoen is er niets veranderd.

Algemene afspraken:

- Heb je klachten (verkouden, koorts, hoesten etc.) blijf thuis!
- 18+? Houd buiten het water continu minimaal de 1,5 meter afstand.
- Ouder dan 12? Houd 1,5m afstand van je trainer.
- Op vakantie geweest in een 'oranje' gebied? Wij gaan er vanuit dat iedereen denkt aan elkaar en de adviezen voor quarantaine opvolgt. Bij twijfel, laat je testen en kom alleen als je negatief getest bent.

Zwembad afspraken:

- Kom naar het zwembad met je zwemkleding aan.
- Zorg dat je 10 minuten voor de training bij de ingang van het zwembad bent.
- Desinfecteer bij de ingang je handen.
- In de Kwakel en Den Hommel verlaten wij 5 minuten voor het eind van de training het zwembad. In de Kromme Rijn doen we dit 15 minuten voor het einde.
- Ouders zijn helaas nog niet toegestaan in het zwembad.

Communicatie

We gaan vanaf nu weer maandelijks communiceren in de vorm van een nieuwsbrief die per mail en via de website wordt verspreid.

Heb je een vraag aan een van de trainers, dan kun je persoonlijk contact opnemen met de trainer via het telefoonnummer (zie aanspreekpunt groepen bij de groepsindeling) of mailen naar zwemlustdenhommel@gmail.com.



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Instream wedstrijdzwemmen.

Voor jonge zwemmers die, na het behalen van de zwemdiploma's, graag willen starten met wedstrijdzwemmen hebben wij een instroomgroep. Deze traint 1x in de week. De instroomgroep is bedoeld om kennis te maken met de beginselen van het wedstrijdzwemmen. Ook gebruiken de trainers de trainingen om een inschatting te maken van het niveau van de zwemmers. Bij voldoende vooruitgang kan er doorstroom plaatsvinden naar één van de Swim-Kick trainingsgroepen van het wedstrijdzwemmen en deel worden genomen aan de eerste wedstrijdjes. Het is ook mogelijk dat er geadviseerd wordt om toch eerst zwemvaardigheid te gaan doen. Dit om er voor te zorgen dat de zwemmer voldoende plezier blijft houden in het zwemmen en niet overvraagd wordt.

Wij hebben, miv dit seizoen, als trainers afgesproken dat er gedurende de eerste maanden trainen in de instroomgroep een aantal contactmoment zijn met de ouders en zwemmer voor evaluatie. Op basis van wat wij als trainers zien aan progressie geven wij dan een advies. Omdat dit contact door de Corona maatregelen niet langs de badrand kan plaatsvinden is het belangrijk dat de juiste contactgegevens bij ons bekend zijn.

Wedstrijden

Door de KNZB is een wedstrijdprotocol opgesteld https://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsp_ort/wedstrijdsport/coronaprotocol_wedstrijdsport/. Op dit moment zijn wij druk aan het overleggen hoe de wedstrijden in de regio Utrecht vorm kunnen krijgen. We zullen je zo spoedig op de hoogte brengen als er meer duidelijk is. We informeren jullie dan over de protocollen en afspraken waarna je kunt aangeven of je aan wedstrijden wilt deelnemen of niet.

Digitale Kick-off ouders

Omdat een live Kick-off helaas niet mogelijk is en we ouders ook niet spreken in het bad is er op zaterdag 29 augustus om 10.00 uur een digitale kick-off voor de ouders via ZOOM. Zwemmers zijn welkom om aan te sluiten. De link volgt nog. Tijdens deze Kick-off gaan wij als trainers het een en ander uitleggen en is er ruimte voor vragen over de start van het seizoen etc.

Kromme Rijn

Voor de zwemmers die zwemmen in de Kromme Rijn: Wij hebben, in verband met de Corona maatregelen, jullie contactgegevens (naam, mail en adres) moeten doorgeven aan het zwembad. Je ontvangt een pasje waarmee je het zwembad in kunt komen. Denk eraan: zonder het pasje kom je niet binnen.

Vakanties en vervallen trainingen

In de vakanties (herfst, kerst, voorjaar en mei) zijn er voor de Instream en Swimkick 1 en 2 geen trainingen op dinsdag en vrijdag. Ook komt in de vakanties, voor de TT2 en TT3, de dinsdagmiddag training in Den Hommel te vervallen. Voor de andere groepen gaan de trainingen volgens regulier schema door, behalve in de kerstvakantie. Hiervoor komt later een apart rooster via de nieuwsbrief.

Trainersgroep

Wij zijn altijd op zoek naar nieuwe trainers die ons team kunnen versterken. Lijkt het je leuk om training te geven of wil je een trainer helpen tijdens de training? Stuur een mail naar zwemlustdenhommel@gmail.com of spreek een trainer aan.

Marieke zal dit seizoen niet langer op de dinsdagmiddag de training voor de SwimKick verzorgen. Marieke blijft wel lesgeven bij het elementair zwemmen en invallen bij het wedstrijdzwemmen. Wij danken haar voor haar bijdrage aan alle trainingen en input binnen het trainersteam.

Volgende nieuwsbrief

De volgende nieuwsbrief wordt in september per mail naar jullie verstuurd. Heb je ideeën voor de inhoud, laat het ons weten!